

Умеем ли мы слушать и слышать ребенка!?

Причины трудностей ребенка часто бывают спрятаны в сфере его чувств. Тогда практическими действиями – показать, научить, направить – ему не сможешь. В таких случаях лучше всего поможет общение с ребенком. Общение необходимо ребенку так же как пища. Неправильное общение «отравляет» психику ребенка, ставит под удар его психологическое здоровье.

Психолог Юлия Гиппенрейтер в своих книгах описала, как правильно общаться с ребенком, слушать его и слышать. Этот метод она назвала **«активное слушание»**. Активно слушать ребенка – значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство.

Техники "активного слушания".

1. Беседуя с ребенком, нужно повернуться к нему лицом, также важно смотреть ему в глаза (чтобы ваши и его глаза были на одном уровне, можно присесть рядом, притянуть ребенка к себе и пр.).
2. Видя негативное переживание малыша, не задавайте ему много вопросов, такая форма беседы не отражает сочувствия. Желательно, чтобы и ваши ответы звучали в утвердительной форме. («Ты так сильно плачешь, тебе, наверное, очень больно»).
3. Очень важно в беседе «держаться паузу». После каждой вашей реплики лучше всего помолчать. Пауза помогает ребенку разобраться с переживаниями.
4. Отвечая на переживания ребенка, старайтесь точнее обозначить, что вы поняли те чувства, которые он испытывает. («Я понимаю, тебе сейчас очень обидно»).

Существуют родительские высказывания-помехи, которые мешают активному слушанию.

1. Приказы, команды. (Быстро перестань! Убери! Быстро в кровать!)
2. Предупреждения, угрозы. (Если ты не перестанешь плакать, я уйду, оставлю тебя)
3. Мораль, проповеди. (Ты обязан вести себя как подобает!)
4. Советы, готовые решения. (А ты возьми и скажи так...)
5. Критика, обвинения. (Опять все сделал не так, все из-за тебя)
6. Много похвалы.
7. Обзывание, высмеивание. (Плакса, не будь лапшой)
8. Выспрашивание, расследование. (Нет, ты все-таки скажи)
9. Отшучивание, уход от разговора. (Отстань, не до тебя)

Активное слушание – это сложный путь установления лучшего контакта с ребенком, способ показать, что вы, безусловно, его принимаете со всеми бедами и переживаниями. Для появления такого контакта вам понадобится много сил, терпения и времени. Давайте учиться вместе с детьми новому и лучшему!